

健康はみんなの願い

# 生活習慣病予防教室のづくり案内

## 【生活習慣病を予防しよう!】

平成16年度国民健康・栄養調査で

は、中高年男性の2人に1人、女性では

5人に1人がメタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)か、その予備軍であることが

わかりました。「最近お腹が出てきた」、「健康診断

で血糖値や血圧、コレステロールが『やや高め』といわ

れた」ということはありませんか? 「ある」と答えた方の

中には、「わかっているけれど、何の対策もしていない」という

方も多いのではないのでしょうか。しかし、その状態は、まさにメ

タボリックシンドロームかもしれません。

この教室では医師、運動指導士、保健師、栄養士が生活習慣病の正

しい知識についてや日常生活(運動・食生活)での注意点についてお話

し、1人1人に合った対策を発見できるようにお手伝いします。ぜひ、こ

の機会に参加してみたいかがですか?参加希望の方は、下記によりお申

し込みください!

■場所 桂川町総合福祉センター

「ひまわりの里」

■募集定員 20名 (先着順)

■参加費 無料

■申込期間 9月20日(木)～

10月5日(金)

■申込方法 電話またはFAX  
でお申し込みください

■申込及び問合せ先 健康づくり

課 健康づくり係

☎65・0001

FAX65・0078